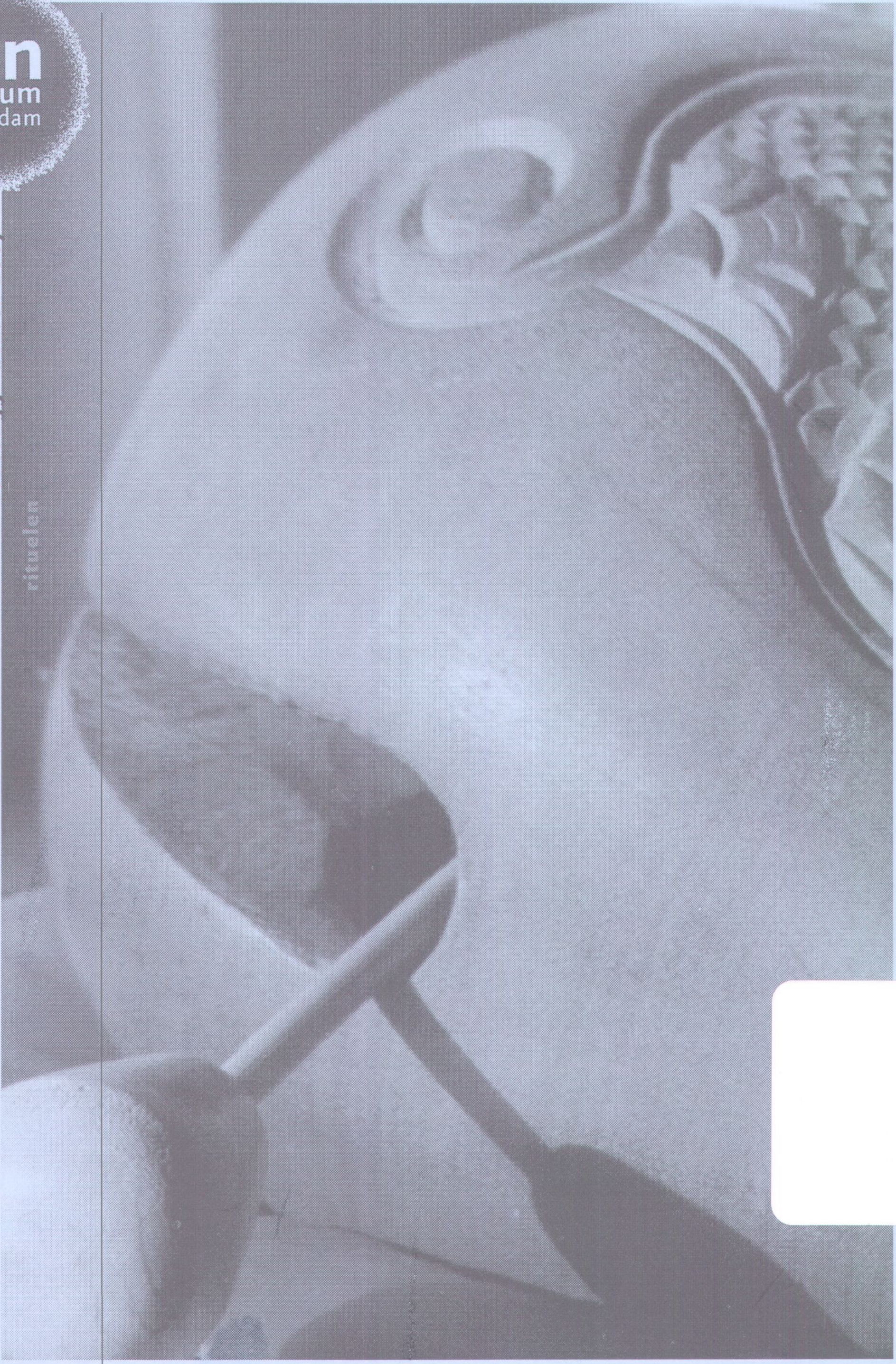
zen centrum amsterdam

zensor...

zensor 39 winter 2007

rituelen





Bodhisattva Avalokiteshvara, hout, 18e eeuw, Vietnam

Redactioneel

Het is nog maar drie jaar geleden dat de Zensor een themanummer aan het onderwerp 'rituelen' wijdde, maar opvallend genoeg is er in die tussentijd wel degelijk het een en ander veranderd. Werd er toen nog volop gemopperd op al dat buigen en zingen, nu lijken de sanghaleden meer open te staan voor het ritueel. En dat geldt niet alleen voor de studenten, maar ook voor Niko zelf, die openlijk toegeeft het ritueel meer te zijn gaan waarderen.

Uit de verschillende bijdragen in deze Zensor blijkt dat iedereen een ander aspect benadrukt. Het is een moment van saamhorigheid (Paul Leeraert), van magie (Jacky Demmers), van verwarring (Francisca Boel, die zich afvraagt *hoe* de rituelen precies moeten worden uitgevoerd), van herhaling (Gita Sonnenberg), van aandacht (Lida Kerssies), van zinloosheid (André van der Braak) of van overgave (Niko).

Maar misschien is de weg naar het ritueel minstens even belangrijk: het overwinnen van weerstand en gêne - om zo met volle overtuiging door de knieën te kunnen gaan. Niko stelt dat het heel bevrijdend kan zijn om 'ideeën' op te geven, want dan 'ontstaat er ruimte'.
Het lijkt erop dat veel sanghaleden dat stadium in ieder geval bereikt hebben.

De redactie



Ikkyu Sojun, 1394-1481

De ruimte van het ritueel

Iedereen die regelmatig in de zendo komt weet dat rituelen voor Niko geen absolute prioriteit hebben. Zazen vormt voor hem het hart van de zenbeoefening. Toch voeren we elke week de service uit en zijn er regelmatig jukai-ceremoniën: 'Het ritueel biedt een mogelijkheid tot overgave'.

Door ***Jacqueline Oskamp***

Drie jaar geleden stelde je nog dat je zeer gemengde gevoelens hebt ten aanzien van het ritueel. Waarom het dan niet simpelweg afschaffen?

'Ik ben het ritueel steeds meer gaan waarderen. Het is een goed upaya, een bruikbaar middel. Het ritueel is een mogelijkheid tot overgave. Door de herhaling kun je je gaan overgeven aan de handeling en je merkt dan bovendien dat dat heel plezierig is. Het ritueel creëert niet alleen iets gemeenschappelijks, maar ook vreugde. Het probleem voor ons westerlingen – zeker voor degenen met een christelijke achtergrond – is dat we het ritueel snel als doods ervaren. En dat we ons ervoor schamen. We voelen schaamte om te buigen. Onlangs heb ik een documentaire gezien over de vrijmetselaars en daar komt zo mooi in naar voren dat het louter spel is. Al die heren spelen een spel, zegt de Grootmeester. Gekleed in jacquets, met mooi gedekte tafels, zwaarden en formules. Vergeleken daarmee is wat wij hier doen een slap aftreksel.'

Toch laten veel mensen zich afschrikken door die rituelen. Is dat niet jammer?

'Het is sowieso lastig om het iedereen naar de zin te maken. We moeten zelf bepalen waar we voor staan. En dan moet iemand die hobbel maar nemen. Ondanks al je twijfels en weerstand toch een moment vinden om het gewoon te doen. En dan blijkt dat je angst en afkeer nergens op slaat. Want er gebeurt helemaal niets! De Boeddha daalt niet van het altaar af, je bent niet opeens een totaal ander mens, maar je leert wel wat overgave is. Overgave aan iets dat het verstand niet wil.'

'Als iemand grote moeite heeft met de rituelen, zeg ik dat dat niets geeft. Wanneer wij buigen, blijf je gewoon staan. Maar ik adviseer wel om het op een ge-

geven maar eens te proberen en te kijken wat het met je doet. Elke keer buigen, elke keer het hart soetra zingen, elke keer gassho maken – dat doet iets met je. Maar daarvoor moet je iets overwinnen en dat is heel waardevol.'

Waarom?

'Het is de moeite waard om zo af en toe ideeën op te geven. Nu heb ik bepaalde ideeën die ik nooit zal opgeven, maar toch heb ik geleerd – en dat heb ik te danken aan al die ontmoetingen met Genpo Roshi – dat het niet zo erg is om je overtuigingen te laten varen. Sterker nog, het kan heel bevrijdend zijn. Er ontstaat ruimte. Als je gaat zien dat je 'niet-weet', dan is dat een pak van je hart. Natuurlijk is dat ook een beetje angstig, want als je het niet weet, wat dan? Maar dan blijkt dat de zon gewoon opkomt en ondergaat en er niets gebeurt, behalve dan dat je een grotere vrijheid van leven hebt gekregen.'

Bij de jukai-ceremonie zijn ook vrienden en familie aanwezig. Dat is nogal een confrontatie.

'Tot nu toe heb ik heel positieve reacties gehad. Jukai is natuurlijk een sober ritueel – ik sprenkel hooguit een beetje met water. Bovendien is de tekst verstaanbaar en voelt iedereen aan dat die geloftes hout snijden. Vooral de gelofte 'ik beloof gelukkig te zijn' springt eruit. Maar het is een onoplosbaar gegeven dat een ritueel verbindt en scheidt. Het verbindt degenen die het kennen en meemaken en dat betekent tegelijkertijd een uitsluiting van degenen die niet deelnemen. Dat is eigen aan een ritueel.'

Staat dat niet haaks op het boeddhistisch idee dat je je met iedereen verbonden voelt?

'Het betekent niet dat we ons afgezonderd voelen, maar we doen even iets dat voor onszelf is. Dat is overigens niet specifiek boeddhistisch. De Griekse mysteriescholen waren bij uitstek geheim. Ook aan de openbaarheid van jukai zit een grens. Dat de familie, vrienden en vriendinnen erbij zijn, vind ik prima, maar veel verder moet het niet gaan.'
'Genpo Roshi is ermee begonnen delen van de transmissie, een geheime ceremonie die om twaalf uur 's nachts wordt uitgevoerd, open te breken en te herhalen in het openbaar. Ik denk dat hij dat vooral doet om de sangha erbij te betrekken. Toch vind ik dat stiekeme gedoe ook wel mooi. Net zoals shoken zich uitsluitend tussen twee personen afspeelt. Dat gaat niemand iets aan.'

Waarom kopiëren wij al die oosterse rituelen? Zou het niet beter zijn onze eigen rituelen te verzinnen?

'Een eigen ritueel verzinnen is lastig. Bedenk maar eens iets anders voor buigen. Een handje schudden? In de kerk had je op een gegeven moment de vredeskus. Een soort *hug* die je aan je buurman doorgeeft. Zo kan het ook. Eigenlijk vind ik de rituelen die wij in de zendo doen wel wat hebben.'



Gedeelte van de 'Duizend Boeddhas' van de Bhadra Kalpa. China, 3de,4e of 5e eeuw.

Wat vind je het mooiste ritueel?

'Zazen. Wat is er mooier dan op een kussen te gaan zitten en je mond te houden? Bedenk maar eens iets mooiers. Zo vind ik ook de dinsdagavonden waarop we alleen maar zitten en samen thee drinken, niet te verbeteren. Indertijd rond Dürckheim ging het er heel anders aan toe. Iedereen nam een bankje en ging in de bibliotheek bij elkaar zitten. Op de yoga-opleiding, waar ik les geef, kom ik dat ook tegen. We doen een rondje zazen, kinhin, zazen - zonder rituelen. Als we dan stoppen na de eerste periode hebben ze de neiging om onmiddellijk te gaan kletsen of te gaan liggen. Op zo'n moment voel je hoe krachtig een ritueel is. Het creëert een energieveld.'



Niets

Door ***Maria Lemaire*** *en* ***Jacky Demmers***

Op een dag nodigde Dogen Zenji Kanzeon uit voor zazen. Kanzeon zat op haar lotuskussentje en wachtte tot er op de gong geslagen zou worden.
Dogen zag haar wachten en zei: 'Luister maar goed, want er komt geen gongslag. Ik had het wel bedacht maar vond het plotseling volstrekt onnodig. Daarom heb ik de gong verzocht de zendo te verlaten.'
'Onnodig?' vroeg Kanzeon.

'Ja.' zei Dogen.
'Je hebt de gong dus weggedaan?' vroeg Kanzeon.
Dogen knikte.
'Je dacht dus....'
'Laten we het er maar niet over hebben.' viel Dogen haar in de rede.
Kanzeon stond op en liep naar de soetraboekjes. Ze waren dichtgelijmd.
'Is dit een soetraboekje?'vroeg zij.
'Jawel,' zei Dogen. ' Maar je kunt het niet lezen. Ik vond het niet langer nodig. Voorlopig wordt hier geen soetra meer gereciteerd!'
Het was toch al geen geslaagde middag vond Kanzeon, maar nu begon hij pas goed te mislukken. Ze ging weer zitten.
Na een tijdje zei ze: 'Ik vind....'
'Zeg het maar niet,' zei Dogen 'Het slaat toch nergens op! Laten we er het zwijgen maar toe doen.'
Kanzeon zuchtte en zweeg. Maar even later zei ze snel en luid: 'Ik vind alléén zazen saai.'
'Daar kun je weleens gelijk in hebben.' zei Dogen. En hij begon zijn tenen te bewegen, met zijn armen te slaan en allerlei vreemde keelgeluiden te maken. Sommige van die geluiden waren zó lelijk dat Kanzeon al haar handen voor haar oren moest houden.
Zo zaten ze bij elkaar die middag. Nu eens was het stil, dan weer braken er hartverscheurende geluiden los of begon Dogen wild te bewegen, terwijl Kanzeon daar tussendoor zo af en toe luidruchtig zuchtte.
Bij de avondschemering geeuwde Dogen en viel hij in slaap.
Heel voorzichtig stond Kanzeon op, vouwde de blaadjes van haar lotuskussen netjes op hun plaats en liep naar het altaar. Zij schreef op een briefje: Bedankt. Maar ze vond dat toch niet het goede woord en verscheurde het briefje weer. Ze overwoog nog even Dogen hard aan zijn oor te trekken, maar ze vond dat te ver gaan en ze was bovendien bang dat Dogen wakker zou worden en de zazen zou willen voortzetten.
In plaats daarvan boog ze naar de slapende Dogen, keek nog een keer goed om zich heen, want ze vermoedde dat het wel enige tijd zou duren voor ze daar weer terug zou komen en sloop de zendo uit.
Buiten zocht ze in de schemering nog lang naar de gong. Maar ze vond **Niets**.

(Met dank aan Toon Tellegen).

Een ritueel van mezelf

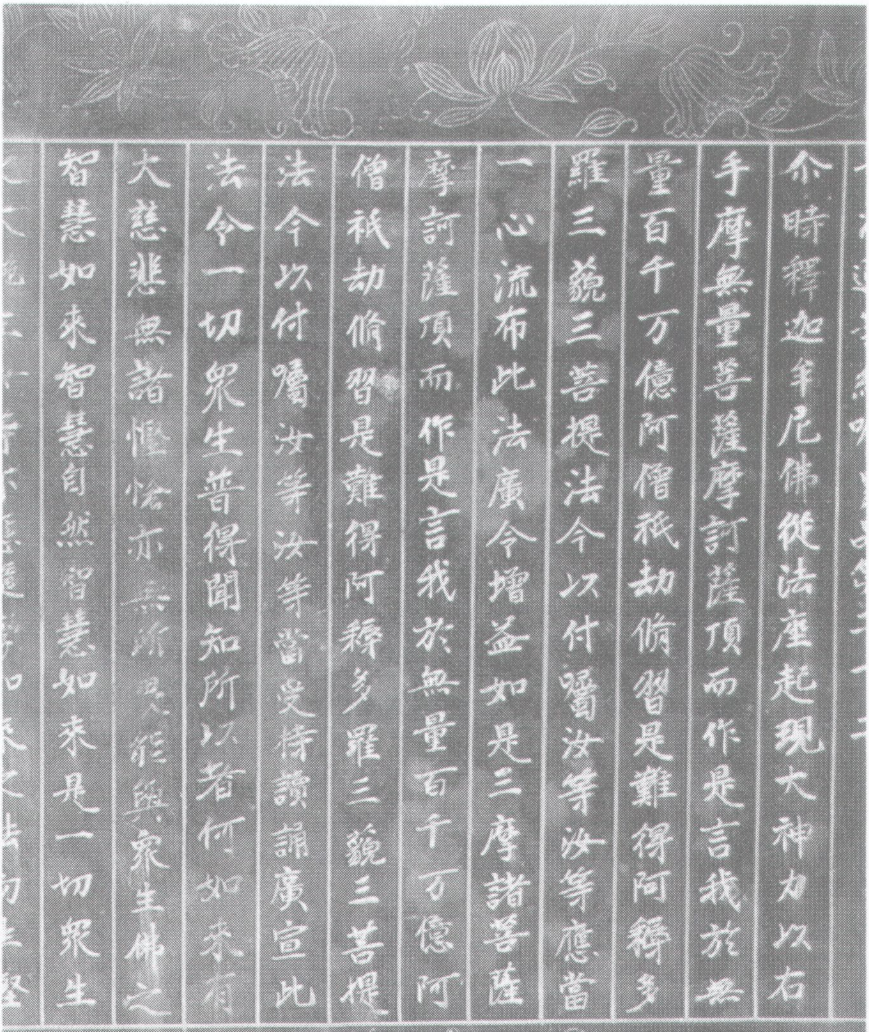
In een van de zijstraatjes van de Czaar Peterstraat zit een klein winkeltje. Van de buitenkant kun je niet goed zien wat er wordt verkocht – het zou een oude kantoorboekhandel kunnen zijn, waar vroeger ook iemand zat die oorkondes calligrafeerde. Of een poppendokter, of een ouderwetse ijzerwarenwinkel. In ieder geval een winkel die vroeger druk was, en waarvan de etalage nu leeg is. Het is de vraag hoe lang zo'n winkel het nog volhoudt, denk je als je er langs loopt. Want niemand gaat er eigenlijk ooit naar binnen.
Behalve dan onze zenstudent, die op een gure zaterdagmiddag door een herfstwind bijna de winkel in geblazen werd.

Door ***Gita Sonnenberg***

'Goedemiddag' zei de kleine man van achter een toonbank, en beminnelijk knikte hij de zenstudent toe. Met zijn ijzeren brilletje en slimme ogen leek hij zo op een ongevaarlijke, lieve en slimme opa dat de zenstudent opgelucht ademhaalde. Hij had niet eens gemerkt dat hij de zenuwen had, maar toegegeven, hij vond het maar eng – ook vanwege het rare stoffige winkeltje, met die lege etalage, straks hadden ze niet wat hij zocht. Dat was natuurlijk niet erg, zoiets moet je niet te serieus nemen – maar toch, hij had het gevoel dat het er op aankwam, realiseerde hij zich ineens, ook al moet je altijd weer kunnen loslaten. Maar in zo'n klein winkeltje is er geen ontkomen aan.
'En', klonk het, 'waarmee kan ik u van dienst zijn?' De zenstudent schrok op uit zijn gedachten en keek de kleine man weer aan. Deze beantwoordde zijn blik geduldig en vouwde zijn handen achter zijn rug. 'Hoewel het een zinloze vraag is, natuurlijk' voegde hij er met enig dedain aan toe, terwijl hij nu zijn handen voor zijn borst vouwde. 'Er kan maar één ding zijn waar u voor komt. Al ruim dertig jaar zijn we een gevestigde naam in Amsterdam en omstreken – wij hebben al onze mededingers overleefd – en dat zonder website. En wat meer zij,' oreerde de quasi-opa terwijl hij zijn handen ten hemel hief, 'wij helpen vele, ja vele mensen – mensen in nood, in vreugde, in pijn, in verdriet.' Zijn stem zwol nu aan tot orakelsterkte en hij vervolgde 'Want zij kunnen niet zonder ons, zonder de kracht van wat zich herhaalt, wat het wezenlijke, het

goddelijke uitdrukt, in al zijn schoonheid en kracht!'. Van achter uit de winkel klonk het geluid van een enorme gongslag. Er schoot nog net geen bliksemschicht door de winkel – maar het scheelde niet veel, dacht de zenstudent, die tamelijk ondersteboven zag hoe de godheid weer terugveranderde.

'Dus', zei de kleine man, 'waarmee kan ik u van dienst zijn?'
'Nou,' antwoordde de zenstudent, 'ik ben dringend op zoek naar een passend ritueel.'
'Mooi!' zei de bediende verheugd, 'Dan bent u aan het goede adres. Vertel eens, waar moet het in uw geval voor dienen? Beetje meer houvast? Structuur? Duidelijkheid?'
De bediende monsterde de zenstudent door zijn ijzeren brilletje.
'Mmm, u lijkt me niet autistisch. Dat is mooi meegenomen, want dat soort rituelen moet altijd heel nauwkeurig afgesteld worden. Je zit er eerder fout mee dan goed. Maar bij u zit wel wat speelruimte zie ik. Dus dan ga je toch meer richting het vormgeven van de eigen goddelijke vonk hè?' knikte de kleine man – meer tegen zichzelf dan tegen de zenstudent, die zich in deze transactie tamelijk overbodig begon te voelen. Om toch iets bij te dragen zei hij: 'Ik weet niet of u er ook een buiging bij doet, dat vind ik prima hoor, niets op tegen – en ook onverstaanbare mantra's vind ik geen probleem om te doen, volgens mij helpen die ook echt wel...' voelde hij zich verplicht om te zeggen. De kleine man keek hem nu streng aan. 'Mantra's daarvoor moet u niet bij ons zijn, mijnheer. U wilt een pasklaar ritueel, dan krijgt u dat ook van ons – en gewoon van Hollandse makelij! Eens even kijken... mm... vouwt u de handen eens? Ja, prima – en nu een hand op uw hoofd, de ander op uw buik. Mooi zo. Humm... woordkeus, bij u zeker – het gevaar van stollen – een onomatopee dan maar. Wilt u mij eens nazeggen: hand-stand-valt-niet-mee,' zegde hij de zenstudent voor. 'Hand-stand-valt-niet-mee' sprak de zenstudent luid en duidelijk. De bediende keek bedenkelijk. 'Weinig vonk hoor. Voelt u zelf iets of-?' De zenstudent schudde van nee. 'Toch is die tekst – afijn, je moet het uiten natuurlijk.. en bij u.. Zegt u het nog eens, en nu uit volle borst graag. Even uw best doen! Leg uw hele ziel en zaligheid er maar in!' 'hand-stand-valt-niet-mee" sprak de zenstudent op luide toon. "Juist! er begint wat te komen. Voelt u het zelf ook?' De zenstudent keek bedenkelijk, maar de bediende hakte de knoop snel door en stuurde hem met zijn pakketje ritueel de deur uit. 'Oefenen, mijnheer, veel oefenen!'


尒時釋迦牟尼佛從法座起現大神力以右
手摩無量菩薩摩訶薩頂而作是言我於無
量百千万億阿僧祇劫脩習是難得阿耨多
羅三藐三菩提法今以付囑汝等汝等應當
一心流布此法廣令增益如是三摩諸菩薩
摩訶薩頂而作是言我於無量百千万億阿
僧祇劫脩習是難得阿耨多羅三藐三菩提
法今以付囑汝等汝等當受持讀誦廣宣此
法令一切衆生普得聞知所以者何如來有
大慈悲無諸慳悋亦無所畏能與衆生佛之
智慧如來智慧自然智慧如來是一切衆生

Totaal aanwezig

***Lida Kerssies* is in ons zencentrum het Hoofd Rituelen. In een interview per e-mail vroeg *Beppie ten Hengel* haar hoe zij de rituelen zelf heeft geleerd en hoe ze staat tegenover verandering en vernieuwing. Lida: 'De essentie moet bewaard blijven.'**

Je bent door Niko gevraagd om de rituelen in de sangha te bewaken. Waar heb jij de rituelen van het zenboeddhisme geleerd?

Mijn eerste sesshin was een enorme leerschool. Twintig jaar geleden in de Theresiahoeve zat ik voor het eerst zeven dagen met Genpo Roshi. Het was zwaar, ik had nog nauwelijks zitervaring. Ik had een enorme weerstand tegen het vaste schema, de regels, het stil zitten en het meest tegen oriyoki, het ritueel eten in de zendo.
Kort daarop deed ik mee aan een 30-dagen-sesshin in Noord-Amerika. Roshi bracht het zendoritueel tot een minimum terug: tenslotte was er alleen nog zazen, loopmeditatie en oriyoki. Alles wat nog wat ontspanning en 'entertainment' gaf, zoals soetra zingen en de dharmales, werd geschrapt. We werden geacht ons strak aan de regels te houden: lopen als het tijd was voor kinhin en niet blijven zitten. Ik begon wat van mijn weerstand los te laten en te begrijpen wat het ritueel betekent: je eigen ideeën en wil ondergeschikt maken aan de regels van de groep. Je ego even opzij zetten.
Tijdens mijn zentraining onder Genpo Roshi in Salt Lake City van 1994 tot 1999 heb ik veel de posities in de zendo geoefend. Daarom vroeg Niko mij dat door te geven aan zijn studenten.

Genpo Roshi houdt zich nu bezig met met Big Mind bijeenkomsten waarin de rituelen geen rol meer spelen. Hoe ervaar jij dat?

Ook al wordt op Ameland niet meer zoveel zazen beoefend als vroeger tijdens een sesshin, de Maha Sangha-bijeenkomsten kun je zien als één groot ritueel. Een gebeurtenis is naar mijn mening een ritueel als er een vorm is ontwikkeld met vaste regels, die met aandacht worden opgevolgd. Men is idealiter totaal aanwezig.

Dat is op Ameland het geval: bij de zitperiodes, tijdens de initiatieceremonies (jukai, tokudo) en ook tijdens de Big Mind workshop verlopen de gebeurtenissen binnen vaste kaders.

Genpo Roshi heeft meerdere opvolgers die ieder anders omgaan met de rituelen. Wat vind jij daarvan?

De opvolgers van Genpo Roshi, voor zover ik ze meemaak in hun zendo's, ontwikkelen ieder hun eigen vorm. Ik heb de indruk dat ze er wel alert op zijn dat de traditionele rituelen zo veel mogelijk gehandhaafd blijven. De essentie moet bewaard blijven. In de marges veranderen de dingen wel. Het valt me op dat Niko de laatste maanden weer wat meer aandacht besteed aan de rituelen bij ons in de zendo.

Wat betekenen rituelen voor jou?

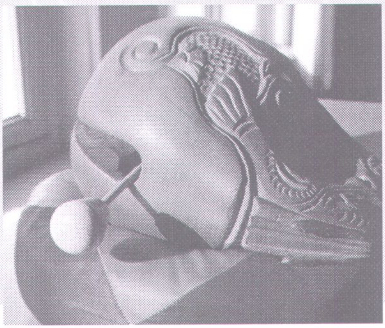
Ik ben altijd wel onder de indruk geweest van groepsrituelen: vroeger in de kerk, later bij het zingen van *De Internationale*, en nu in de zendo. Rituelen zijn heel oud: we kennen de grottekeningen van Lasceaux en Altamira, die waarschijnlijk deel uitmaakten van rituelen zo'n 30.000 jaar geleden. Mensen hebben kennelijk altijd plekken nodig gehad om in een veilige omgeving gezamenlijk iets te beleven.

Onze zendo is opgebouwd volgens een vast patroon: het altaar, in één lijn daarmee de plaats van de leraar, de positie van de matten en kussens, de mat voor het altaar.
Daarom hoeven we geen energie te stoppen in het bedenken van hoe we het nu eens zullen doen. Wat dat betreft kunnen we relaxen. Datzelfde geldt voor het zitten in zazen. Dogen heeft ooit regels daarvoor gegeven en daar houden we ons nog altijd aan.

Het soetra zingen vind ik een heel bijzondere gebeurtenis. Op de woensdagochtend zingen we de Hart Soetra in het Japans, zodat we niet afgeleid worden door het zoeken naar de betekenis van de woorden. Je kunt je dan overgeven aan alleen maar het zingen: de klanken, het ritme, het geluid van de mokugyo (de trommel). En ook vooral je bewust zijn van het groepsgebeuren. Je vólgt, je doet niet je eigen ding.
We zijn zo gehecht aan onze individualiteit, dat we geneigd zijn om ons te

Het verhaal van de mokugyo.

Een Chinese monnik reisde lang geleden naar India om soetra's te verzamelen. Onderweg ontmoette hij een vis die hem hielp de rivier over te steken. In ruil vroeg de vis om aan de Boeddha te vragen of hij (de vis) terug mocht komen als een boddhisattva. De monnik beloofde het.
Lange tijd reisde hij rond en keerde terug met een grote stapel soetra's. Onderweg kwam hij dezelfde vis tegen, die hem vroeg of hij zijn verzoek aan de Boeddha had overgebracht. De monnik was het totaal vergeten.
Verontwaardigd sloeg de vis met zijn staart in het water waardoor de soetra's vielen en op het water wegdreven.
Woedend kwam de monnik thuis, zonder soetra's. Hij sneed uit een blok hout een vissekop, en sloeg daarop met een stok.
Tot zijn verbazing kwam er bij iedere slag een lettergreep van een soetra uit de vissebek. Hij bleef doorgaan met slaan totdat hij alle soetra's terug had die hij in het water was kwijtgeraakt.



verzetten tegen regels. Okay, zolang we het zien als een spel willen we nog wel mee gaan. Maar wat gebeurt er als we ons er echt voor openstellen, zoals voor het diepe buigen?
We kunnen het plotseling ervaren als overgave, er kan een gevoel van dankbaarheid opkomen jegens onze patriarchen en leraren, die dit allemaal mogelijk hebben gemaakt.

Heb jij in je dagelijkse leven ook zoiets als rituelen?

Ik las pas een citaat van Thich Nhat Hanh dat me aanspreekt:
'Elke daad is een ritueel. Lijkt het woord ritueel je te plechtig? Ik gebruik het woord om je te schokken, om je te doordringen van het absolute belang, op leven en dood, van aandacht.'



COLUMN

door ***Paul Dalebout***

Guinness

Ik loop de woonkamer van mijn zusje binnen, voorgegaan door mijn neefje van bijna drie. Hij kijkt mij met een scheef koppie aan. In zijn enigszins verlegen glinsteroogjes ligt plezier. Zijn hand wijst richting de verre muur. 'Kijk, schilderij', zegt Thijn. Het schilderij, dat in grotemensen-taal een foto blijkt te zijn, laat Thijn zien die – op vakantie in Ierland - tegen een bal aantrapt. Vertederd kijk ik, terwijl hij mijn hand vastpakt. 'Ajax!' breng ik – ietwat onwennig door zo'n hartverwarmend open kind – uit.

De blues is weer begonnen. Deze herfstachtige dagen in ons Noord-Europese poppenhuis (Nederland ís een poppenhuis), breng ik grotendeels binnen achter de pc door. Op zoek naar een baan. De banenblues schalt dus uit mijn speakers. Ups bij een leuke vacature, downs bij de toch wel lange dagen in mijn eentje, terwijl al mijn vrienden al een jaar of vijf aan het werk zijn. Gek, ben ineens weer starter, nu ik het qua carrière over een andere boeg gooi. Alsof ik net ben afgestudeerd. Het moeilijkst vind ik de eenzaamheid. Het leukst de zee van mogelijkheden die weer voor me open ligt.

Vanochtend liep ik op straat, ontroerd. Dat heb ik soms. Gewoon dat het hele leven tot me doordringt. Dat ik me realiseer dat ik nu 31 ben, straks 40 en dat het op enig moment over zal zijn. Dat is zo'n heftige constatering. Deprimerend. Maar ook zo krachtig. Ik kan het niet omschrijven. Het ontroert me en geeft een enorme levensenergie. Tranen biggelden over mijn wangen toen dit tot me doordrong. Een Ierse man (zo deed het glas Guinness op zijn groene t-shirt althans vermoeden) zag me en zei 'Hi, are you fine?' Ik knikte weifelend.

Soms vraag ik me wel eens af of het ooit nog wat met me wordt. Om me even later te realiseren dat ik alles al heb.

Mijn zusje is weer zwanger. Niemand weet wat het worden gaat. Niemand, behalve Thijn: 'ik krijg een broertje, Jan!'

In Ierland weten ze het: life is sweet, bittersweet, like Guinness.

HAIKU-HOEK

Door ***Henk van der Geest***

Winter-ingetogenheid



Winter is de tijd van herinnering, reflectie. Om die reden kon ik er vroeger wel met verlangen naar uitzien. De rust, de ingetogenheid van lange stille winteravonden met een goed boek, een goede dichtbundel en, waarom niet, een mooie haiku-bundel. Aan het eind van deze rubriek geef ik een kleine opsomming van Nederlandstalige haiku-bundels. Het is goed om zo'n bundeltje ergens bij de hand te hebben liggen, om die af en toe zomaar ergens open te slaan en een paar haiku's te lezen. Uitgeverij Kairos heeft meerdere mooi geïllustreerde kleine bundeltjes uitgebracht, die niet duur zijn, en heel geschikt om iemand kado te doen bijvoorbeeld.
Volgt nu weer een selectie Japanse haiku's met de winter als thema.
Veel leesplezier!

Uit de Grote Poort
van de zen-tempel kwam ik –
een nacht vol sterren

Shiki

Ik riep de oude
venter terug; vergeefs: zijn kreet
verdween in hagel

Boncho

De kasteelpoort staat
gesloten en gegrendeld
in 't wintermaanlicht

Kikaku

Eenzaam is dit graf
behalve het winterkoninkje
dat altijd daar is

Issa



Toen mijn bijl neerviel
diep in het winterbos – plotseling
de geur van het hout

Buson

Zelfs een gewoon paard
is een bezienswaardigheid,
's ochtends in de sneeuw

Basho

Eenzaam winterland;
in een wereld van één kleur
de stem van de wind

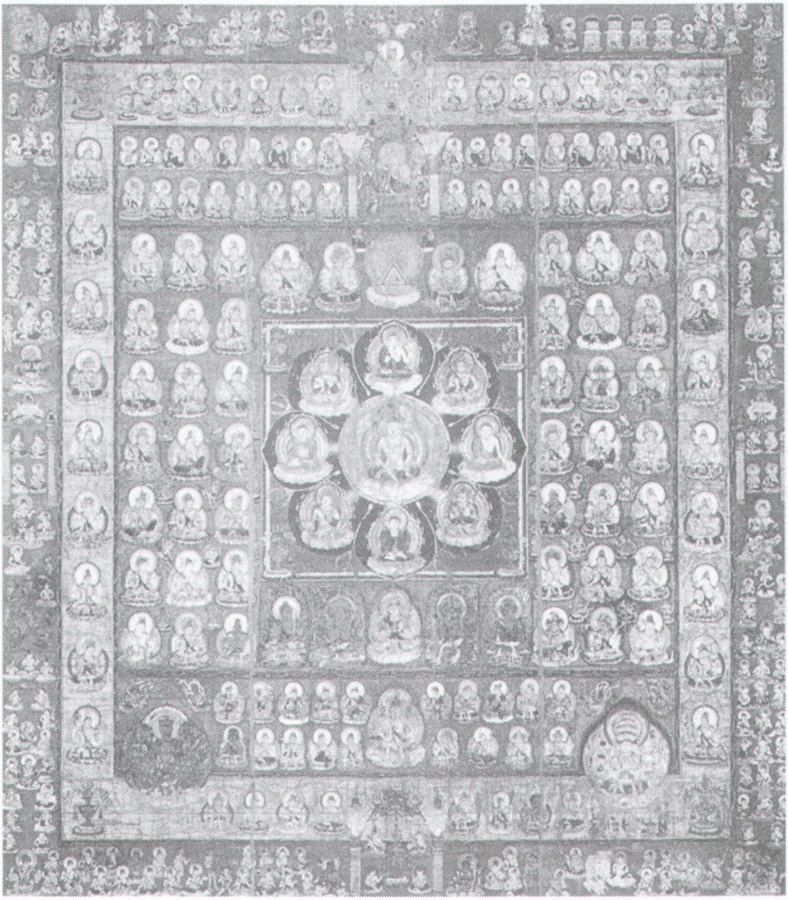
Basho

Wie waakt er nu nog
zijn lamp nog brandend? 't Regent,
in 't holst van de nacht

Ryota

Nederlandstalige haiku-bundels:
Haiku, een jonge maan,
door J. van Tooren, Meulenhoff
Basho, geluid van water,
door H. Kerlen, Kairos
Basho, een kikker springt, haiku,
door H. Kerlen, Kairos
Buson, de maan in bezit,
door H. Kerlen, Kairos
Shiki, geur van chrysanten,
door H. Kerlen, Kairos
Van de herfst die voorbij gaat,
door J. van Tooren, Meulenhoff
Soms weet ik het even,
door W. Lofvers, BvS Dieuwke Melchers
Het dichten van haiku en de geestelijke reis, door C. Strand, Elmar

Uitgeverij De Beuk (Amsterdam) heeft meerdere bundels uitgegeven van Nederlandse haiku-dichters.



De mahakarunagarbha-mandala, China, bewaard in klooster Daigo-ji, Kyoto

Viering van de dag van het Dharmawiel bij Rigpa

Door Marijke Vulink

'Het ritueel helpt me om meer open te staan voor andere beelden dan die uit mijn eigen leven en ervaring' zegt Inge, met wie ik zit te praten na afloop van de tsok.

Op mijn verzoek om een Tibetaans boeddhistisch ritueel bij te mogen wonen, heb ik een uitnodiging gekregen voor een viering bij Rigpa. Rigpa volgt één van de vier hoofdstromen van het Tibetaans boeddhisme. Zij hebben een centrum in de Amsterdamse Pijp en daar wordt de tsok gehouden. Het woord betekent 'gezamenlijk' en dat houdt, behalve een dienst, ook het gezamenlijk opeten van de meegenomen gaven in.
Bij binnenkomst loop ik door een brede gang, waar jas en schoenen uitgaan en waar boeken en religieuze voorwerpen zijn uitgestald. Een aantal boeken zijn van Sogyal Rinpoche, de geestelijk leider van Rigpa. Naast boeken zijn er dvd's. Deze worden vertoond en gezamenlijk bestudeerd als Sogyal Rinpoche op reis is. In de gebedsruimte staan een tv en dvd en er is zelfs de mogelijkheid om een groot scherm neer te laten. Sogyal Rinpoche is regelmatig in Nederland, maar er zijn Rigpa-centra in nog vijftien landen over de hele wereld, zodat hij niet altijd persoonlijk een lezing kan geven in Amsterdam.
Het ritueel is bedoeld voor studenten van Rinpoche. Daarom is het een uitzondering dat ik als buitenstaander toestemming krijg om erbij te zijn. Het is dus een bijzondere kans, waar ik graag en met nieuwsgierigheid gebruik van maak. Ik word hartelijk welkom geheten en krijg een korte uitleg, waarna ik op een kussen ga zitten en een boek in mijn handen krijg. Aan mijn buurvrouw Inge wordt gevraagd of zij mij daar wegwijs in wil maken.

De gebedsruimte is een kleurige vierkante ruimte. De zitkussentjes en dito matten zijn rood. De thangka's (geschilderde afbeeldingen op doek, vaak verschillende boeddhavormen uit het Tibetaanse godenrijk) en foto's aan de muren hebben allerlei kleuren. Mannen en vrouwen zitten gescheiden aan één kant van een doorloop met de gezichten naar elkaar toe. Aan het einde van de door-loop is een open strook voor een breed altaar. Op het altaar staat een groot aan-tal foto's, waarvan ik de middelste herken als die van de Dalai Lama. De tien tot vijftien andere blijken van Sogyal Rinpoche te zijn, zijn leraren en zijn vorige incarnaties. Boven het altaar hangen thangka's, waarvan ik er één als Boeddha herken. Een andere is Padmashambava: de leraar die het boeddhisme naar Tibet gebracht heeft.

Tot mijn verrassing beginnen we met de vier geloften – weliswaar onder een andere titel en in wat andere bewoordingen, maar ze zijn het onmiskenbaar. Vervolgens worden de gebeden opgedragen aan onder andere de vrede in de

wereld, het welzijn van de Tibetaanse leraren, de sangha en alle levende wezens. Deze tekst is in het Nederlands. Daarna wordt er een band opgezet en hoor ik het reciteren van de Tibetaanse teksten door monniken. Deze teksten staan ook in fonetisch schrift in het boek dat ik heb gekregen, dus net zo als wij de Hart Soetra in het Japans reciteren. Veelal staat de Engelse betekenis direct onder de zin, zodat ik ook een beetje kan volgen waar de teksten over gaan.
Na ongeveer een uur gaat de voorganger, chöpon, naar het altaar en verricht daar verschillende handelingen, die er uit zien als een soort zegening van de gaven die door de sangha zijn meegenomen naar de tsok. Nadat deze rituelen volbracht zijn, krijgt iedere deelnemer aan de tsok een druppel van een sterke drank en worden de gaven rondgedeeld. Deze zijn verzameld in grote schalen en het is de bedoeling dat alle smaken aan bod komen. Dat lukt aardig met de hand die ik uit de schaal krijg: dat is namelijk een combinatie van een stuk cake, japanse zoutjes, cashewnoten en druiven. Dat wat er over is, wordt door de deelnemers na afloop opgemaakt onder een genoeglijk samenzijn, zittend voor het altaar. Dik twee uur na het begin wordt de tsok besloten en praat ik nog wat na met een deelneemster en de chöpon van de tsok.

Dit ritueel heeft verschillende overeenkomsten met de service die wij iedere dinsdagavond houden, maar er zijn ook grote verschillen. Ik zou zeggen dat het Tibetaanse ritueel een groter appèl doet op de zintuigen: de gebedsruimte is veelkleurig, tijdens het reciteren worden af en toe Tibetaanse instrumenten bespeeld en er wordt één lied gezamenlijk gezongen. Er is wierook en licht/kaarsjes en er wordt gegeten en gedronken. Verder valt op dat er veel minder discipline verwacht wordt: mensen komen later binnen en schuiven aan, er wordt thee mee de gebedsruimte in genomen en af en toe loopt er iemand uit de gebedsruimte, waarschijnlijk voor een sanitair oponthoud. De nazit vindt direct na de dienst in de gebedsruimte plaats, die ter afsluiting door vrijwilligers wordt schoon gemaakt.
Het grootste verschil zit misschien echter nog wel in de teksten. De gereciteerde teksten geven vele aspecten van Tibetaanse goden weer, die alle staan voor facetten van het leven. Zo wordt er veel materiaal aangedragen waar je op kunt mediteren, over na kunt denken en met de leraar over kunt praten. Terwijl het in zen gaat om de stilte en het naar binnen gaan, waar je dan je eigen zoektocht aflegt. Dit bezoek laat maar weer eens zien hoeveel wegen er zijn op de Weg, zelfs binnen de eigen wereld van het boeddhisme.

Zazen als ritueel bij Dogen

Door ***André van der Braak***

Toen in de twintigste eeuw zen het Westen bereikte, haalden veel westerlingen opgelucht adem. Eindelijk een 'schone' religie, met een meditatietraining waarmee je de doorbraak naar Verlichting kon realiseren, onafhankelijk van rituelen en instituties. De beatniks en de hippies vonden het geweldig: een weg naar bewustzijnsverruiming zonder poespas. Maar de laatste jaren wordt steeds duidelijker dat het ritueel in zen een grote rol speelt. Een recent uitgekomen verzameling artikelen, *Zen Ritual*, **geeft daar een mooi overzicht van.[1] Zelfs het hart van zen, de meditatiepraktijk, blijkt niet van rituelen verstoken te zijn. Sterker nog, volgens een van de bijdragen in de bundel beschouwt Dogen zazen zelf als een ritueel! [2]**

Instinctieve krachten Tjeu van den Berk omschrijft een ritueel als niet zozeer een daad (die altijd doelgericht is) maar een handeling, waarbij het doel in die handeling zelf besloten ligt: een in scène gezette symbolische handeling. Er wordt geen enkel resultaat beoogd: het moet alleen maar allemaal gebeuren, en precies op de voorgeschreven wijze. De handeling wordt zo 'zinloos' mogelijk uitgevoerd, om ruimte te scheppen voor iets anders. Van den Berk pleit voor een herwaardering van een dergelijk 'ritueel bewustzijn'. Tegenwoordig is iedereen bezig met het verruimen en verhogen van het bewustzijn. In het ritueel wordt het bewustzijn juist beperkt en 'onschadelijk gemaakt', om ruimte te maken voor instinctieve krachten.
Voor Dogen is zazen geen methode om verlichting te bereiken, maar een ritueel waarin we de verlichting van de Boeddha 'naspelen' (zoals in de middeleeuwse mysteriespelen de kruisiging van Jezus werd opgevoerd). Door onze door en door fysieke identificatie met de Boeddha en zijn verlichting, komen er allerlei instinctieve krachten vrij die ons transformeren op onbewust niveau.

1. *Zen Ritual*: Studies of Zen Buddhist Theory in Practice, edited by Steven Heine/Dale S. Wright, Oxford University Press 2008.
2. 'Zazen as an Enactment Ritual', Dan Leighton, in: *Zen Ritual*, pp. 167-184.



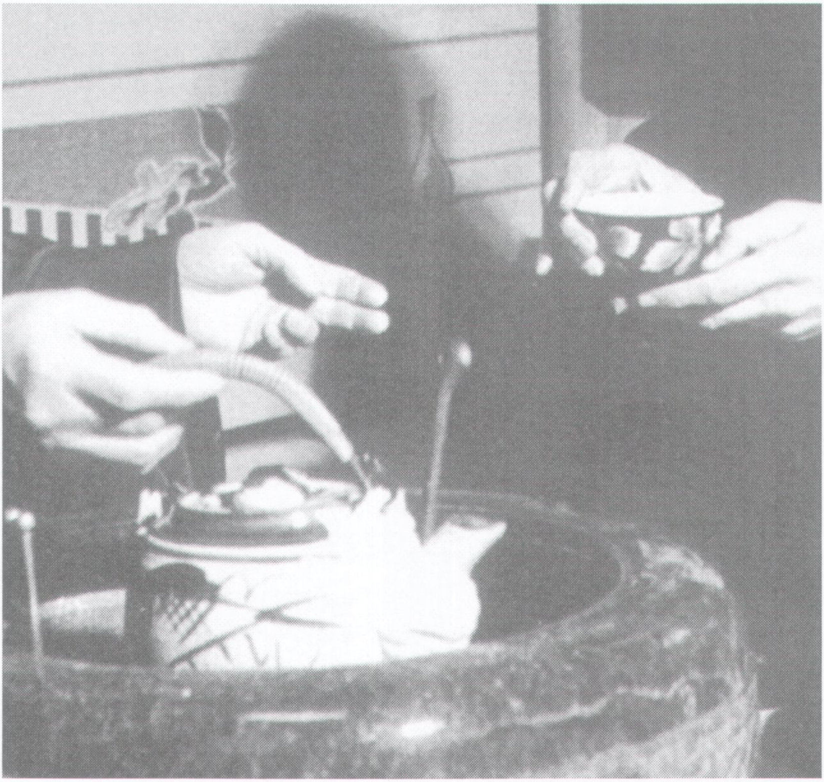
Boeddha in meditatie, grot 17, Ajanta, India

Dit heeft niets te maken met een of andere 'spirituele' inspanning die we verrichten: voor Dogen is zazen geen spirituele maar een somatische praktijk. Het gaat er niet zozeer om dat we een hoger geestelijk inzicht bereiken, maar dat we fysiologisch getransformeerd worden.[3]
In zijn essay over zazen, *Fukanzazengi*, geeft Dogen uitgebreide instructies over de voorbereiding en lichaamshouding van zazen (zoals je dat bij een ritueel zou doen). Hij waarschuwt er uitdrukkelijk voor dat we niet moeten proberen om een Boeddha te worden, en voegt er aan toe dat zazen iets heel anders is dan leren mediteren.

3. Deze visie op meditatie van Dogen lijkt erg op die van het Tibetaanse vajrayana (esoterisch boeddhisme). Daar wordt de beoefenaar opgedragen om zich te identificeren met allerlei boeddha's en bodhisattva-figuren. Het Japanse boeddhisme uit de tijd van Dogen, inclusief Dogen zelf, stond dan ook erg onder invloed van esoterisch boeddhisme.

Actieve Boeddha's In zijn essay *Bendoho* (model om de weg aan te gaan) geeft Dogen regels voor hoe de monniken zich in de zendo moeten gedragen. Ze moeten samen zazen beoefenen, en ophouden wanneer het voor iedereen tijd is om te gaan slapen. Hij voegt eraan toe: 'Je eigen ding doen heeft geen voordeel: anders dan anderen zijn is niet hoe wij het doen.' Voor Dogen is zazen een gemeenschappelijk ritueel dat je samen voltrekt, en geen individuele spirituele praktijk. Zazen is slechts een van de vele rituelen waaruit de hele dagindeling bestaat, en verschilt niet fundamenteel van thee drinken, tandenpoetsen, je gezicht wassen, en naar de wc gaan. Voor al die activiteiten geeft Dogen net zulke nauwgezette aanwijzingen als voor zazen.
Toch is er iets bijzonders aan het zitten op het kussen. Zazen, zegt Dogen, is de fundamentele activiteit van alle Boeddha's, een activiteit die vitaal en grensverleggend is. Als actieve Boeddha's gaan we op het kussen voortdurend 'aan Boeddha voorbij'.
Zazen gaat dus niet vooraf aan verlichting, maar is de uitdrukking en belichaming daarvan. Dogen is kritisch op andere zenscholen die in zijn ogen zazen benaderen als 'wachten op verlichting'. In de Pali-canon lezen we de metafoor van de beoefening als vlot. Wanneer je eenmaal de andere oever hebt bereikt, hoef je het vlot niet op je schouders mee te nemen. Dogen keert het om: we moeten dat vlot juist wel met ons mee blijven dragen, als een rituele herinnering en herbevestiging van de voortdurende realiteit van verlichting.

Het vlot van zazen brengt ons nergens naar toe, maar houdt ons drijvende temidden van het grote mysterie waar ons leven uit bestaat. En net zoals dat voor rituelen in het algemeen geldt, gaat het er bij zazen om dat we het zo 'zinloos' mogelijk uitvoeren, ontdaan van iedere spirituele bijbedoeling, om op die manier ruimte te maken voor iets dat veel groter en onbevattelijker is dan we ons ooit zullen kunnen voorstellen.



Een gezamenlijke dans

Buigen, zingen, handen vouwen, stilzitten en nog eens buigen... Zazen wemelt van de rituelen. Hoe worden de rituelen door de sanghaleden ervaren?
Zensorredacteur ***Francisca Boel*** **sprak met** ***Paul Leeraert*** **en** ***Jacky Demmers*** **over de betekenis die rituelen voor hen hebben.**

Mysterieus *Paul Leeraert* komt sinds dit voorjaar in ons centrum. Hij heeft een kleine zes jaar geleden via Rients Ritskes op zijn werk kennis gemaakt met zen. Bij Rients Ritskes lag de nadruk meer op concentratie en minder op rituelen. Paul maakte al eerder kennis met rituelen door de beoefening van

aikido. De service en het soetra zingen in ons centrum was voor hem een nieuwe ervaring. Het maakte hem nieuwsgierig. De service en de soetra spreken Paul aan. Met name wanneer de mensen worden genoemd die bij de sangha horen en die ziek zijn.
Volgens Paul staat zazen niet los van rituelen. Eigenlijk spelen de rituelen al een rol zodra je gaat zitten. Ze komen bijvoorbeeld tot uitdrukking in de houding die je aanneemt en in de mudra. En in het onbeweeglijke zitten. Voor Paul versterken de rituelen zijn beoefening. Ze geven hem een gevoel van saamhorigheid, alsof we samen een dans uitvoeren. De rituelen doen iets met je, maar het is onduidelijk wat. Dat intrigeert Paul.
Het zingen van de Hart Soetra blijft voor Paul een mysterieuze ervaring. Het confronteert hem met de onbegrijpelijkheid van de tekst. Paul vindt wel dat we soms wat veel moeten buigen. Eerst voor de Boeddha, dan voor je kussen. En vervolgens moet je ook nog goed opletten wie er tegenover je gaat zitten, anders loop je weer een buiging mis.

Egoïstisch *Francisca Boel* had in het begin veel moeite met de rituelen, met name het buigen. Zij heeft in haar eerste jaren zelfs een boze brief geschreven aan de Boeddha, omdat ze zich afvroeg waarom ze moest buigen voor een man die zijn kinderen in de steek heeft gelaten en zijn vrouw met de luiers liet zitten. Dit ter meerdere eer en glorie van zijn eigen zelfverwerkelijking. Was de Boeddha niet door en door egoïstisch, zo heeft Francisca zich jarenlang afgevraagd. Maar inmiddels zijn de wilde haren er wat af. Francisca kan de rituelen en zelfs de buigingen meer waarderen. Ze heeft nu het gevoel dat ze buigt voor een archetypisch bewustzijn dat in haarzelf en in ieder wezen aanwezig is.
Wel vindt Francisca het soms onduidelijk hoe de rituelen precies moeten worden uitgevoerd. Bijvoorbeeld wanneer voor en na de service gebogen moet worden naar de Boeddha en wanneer naar elkaar. Zij doet hier al vijf jaar onderzoek naar, maar heeft het beeld nog steeds niet helder. Tijdens de sesshin in Vught in oktober heeft zij de stoute schoenen aangetrokken en De Vraag gewoon maar eens gesteld. Vervolgens ontstond er een hevige discussie waarin verschillende meningen en opvattingen werden geventileerd. Uiteindelijk deed ook in Vught iedereen het weer op zijn eigen, uiteenlopende, manier. De Vraag leeft dus nog steeds in Francisca.

Toverformules *Jacky Demmers* maakte als klein kind voor het eerst kennis met rituelen. Ze komt uit een katholiek nest en ging iedere zondag naar de kerk. Zij kan zich nog goed herinneren dat die kerk een balkon had. Van hieruit had zij een goed uitzicht op het altaar waar een priester, in zijn met kleurig zijdedraad geborduurde, goudbrokaten kazuifel het tabernakel opende. Daar reikte hij in het duister en pakte eerbiedig een pakketje uit, met daarin een gouden kelk. Voor Jacky was deze priester een tovenaar. Hij stond daar met wijd gespreide armen en mompelde toverformules en bezweringen, waardoor een schijfje ouwel veranderde in het lichaam van Christus en de wijn veranderde in zijn bloed. Dat was je reinste magie.

Volle overgave Voor Jacky hebben rituelen een belangrijke mystieke betekenis. Buigen, een kaars en wierook aansteken. Door deze handelingen aandachtig uit te voeren, neemt zij afstand van haar dagelijkse gedoe. En uit ze haar dankbaarheid voor de velen die haar in de praktijk van het zitten zijn voorgegaan. Voor Jacky is de gehele vorm in eerste plaats beoefening. Daarnaast is het ook ritueel.

Jacky vindt dat de service en het soetra zingen bij ons te vlak en met te weinig passie worden uitgevoerd. Wij zouden volgens Jacky goed scoren op een Pavlov-test: we draaien en buigen braaf op de klank van inkin en gong zoals het ons geleerd is. Vorm is leegte, leegte is vorm. Maar soms is de vorm alleen maar leeg. Jacky mist de magie van echte betrokkenheid. Het lijkt wel alsof we het soetra zingen hier als een soort intermezzo zien, als een entertainment tussen het zitten en de dharmatalk in.

Ooit zag Jacky op Ameland een monnik uit Eiheiji oefenen met een lessenaar. Het was zijn taak de lessenaar voor de leraar neer te zetten wanneer deze aan zijn dharmatalk begon. Urenlang tilde deze monnik de lessenaar op, tilde hem boven zijn hoofd en zette hem weer neer. Met volle overgave oefende hij, tot hij de vorm wás.

Onze geliefde leraar zou wat Jacky betreft best wat meer aandacht aan de rituelen mogen besteden. Misschien dat de sangha daardoor meer inzicht krijgt in het feit dat rituelen, net als zazen, onze beoefening zijn.

De Sangha



Naam: **Guda de Boer**
Zenpraktijk sinds: **september 2006**

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Na een lange zoektocht ben ik bij zen terecht gekomen. Regelmatig ging ik naar het klooster in Zundert om van de rust en regelmaat te genieten. Na een zenmeditatieweekend daar onder leiding van broeder Jeroen, was ik helemaal gegrepen. Door hierover te vertellen, hoorde ik via via van dit zencentrum. Heb niet lang geaarzeld om contact op te nemen. Er bleek snel een introductiecursus te beginnen waarvoor ik me heb opgegeven.

Waarmee vermaak je je op het kussen?
In het begin was het worstelen met pijntjes in mijn lijf. Nu kan ik me steeds beter ontspannen. Probeer mijn hoofd leeg te maken, mijn gedachten te laten komen en vooral te laten gaan. Als de gedachten komen, probeer ik me steeds op mijn ademhaling te concentreren. Probeer aanwezig te zijn op het kussen. Vanuit een bepaald soort rust heb ik het gevoel dat ik dichter bij mijn 'kern' kom.

Waar spoort zen je toe aan?
Om zenboeken te kopen en uiteindelijk bij Eckhart Tolle uit te komen. Die boeken vreet ik op, daar kan ik me zo in vinden. Ik realiseer me hoe belangrijk dít moment is, om niet blijven hangen in het verleden en niet te veel met de toekomst bezig te zijn. Dit geeft een vrij gevoel in mijn hoofd. Ook spoort zen me aan tot zelfreflectie.

Wat leidt je af van je zenbeoefening?
Oude patronen. Oordelen, dat woord zit me echt in de weg.

Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?
Dharma. Ik geniet ontzettend van de dharmalessen en beschouw ze als een soort levenslessen. En de sangha als stimulans om te mediteren.

Wat is voor jou de grootste valstrik in de zen?
Ik dacht dat ik grond onder mijn voeten voelde, maar nu blijkt dat ik het toch allemaal niet zo goed weet. Maar tegelijk heb ik het gevoel dat ik van binnen krachtiger word.

Mededelingen

Big Sangha

Van dinsdag 15 t/m donderdag 24 januari wordt er op Ameland een grote sangha bijeenkomst gehouden olv Genpo Roshi. Voor meer informatie zie: www.genpo.org/Big Mind/ameland_page.html.

Vught

Sesshin in Vught olv Niko Sensei van 30 april t/m 4 mei. Opgave bij Zin: t (073) 658 80 00.

Weekend sesshin

Op 23/24 februari en 29/30 maart vindt er een weekendsesshin plaats. Zaterdag van 15–21 uur en zondag van 10–17 uur. Graag van te voren opgeven.

Lezing

Op zondag 9 maart 2008, van 11–12.30 uur, houden Klaas van Hasselt, Willem Meijer en Ed de Haan een lezing getiteld: 'Over de Vrijmetselaars'.

Thema volgende Zensor:
zen & spiritualiteit

Kopij sturen naar avdbraak@xs4all.nl
Deadline: 11 februari

Cursusaanbod

Johannes van het Kruis

Olv Niko Tydeman Sensei
Do 10–11 uur zazen, 11.15–12.30 uur studieklas. 31 jan t/m 27 maart 2008 (niet op 14 feb), € 85. Alleen voor studenten van Niko Sensei, max 20 mensen. Opgave vooraf noodzakelijk.
Het donker is mij licht genoeg. Tekst lezen (syllabus) en commentaar.

De Zen Canon: Zen in Japan

Olv André van der Braak
Ma 20–20.30 uur zazen, 20.30–22 uur studieklas. 31 maart t/m 26 mei 2008 (niet op 12 mei), € 85.
Een gezamenlijke verkenning van leven en werk van de belangrijkste Japanse zenmeesters, o.a. Dogen, Ikkyu, Bankei, Hakuin, Ryokan.

Denken en mediteren over goed en kwaad Olv Gretha Aerts
Do 10–11 uur zazen, 11.15–12.30 uur studieklas 3 april t/m 22 mei (niet op 1 mei), € 85
Iedere levensbeschouwing houdt zich bezig met vragen rondom goed en kwaad. In het boeddhisme is er Boeddha en Mara, in het christendom Jezus en Satan.



Bodhisattva Avalokiteshvara, brons, ±14e eeuw, China

Zensor... is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de Sangha.

Redaktie
Francisca Boel
André van der Braak
Marjan Gerritse
Jacqueline Oskamp
Marijke Vulink

Medewerkers
Henk van der Geest
Marjolein de Vink

Redaktieadres
André van der Braak
e avdbraak@xs4all.nl
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020–6712 415

Kopij
mailen naar André
of Jacqueline
of via de Zendo.

Omslag: Mokugyo,
Zen Centrum Amsterdam

Zensor... 4 nummers per jaar
van zomer t/m voorjaar.

U wordt abonnee voor
het komend jaar door
tenminste 7 euro over te maken
op postbank reknr 955 18 64
tnv Zensor, Amsterdam.
t 020–6712 415.

In de zendo liggen losse nummers bijdrage 2 euro in het ronde donatie doosje

